

CAMBIO Compra: S/3.73
DE DÓLAR Venta: S/3.75

CAMBIO Compra: S/4.09
DE EURO Venta: S/4.20



HOY CONSEJOS PARA LAS LACTANTES

GRATIS otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez-Albela

ojo

HIALMAR LAYNES SÁNCHEZ ATACÓ POR REDES SOCIALES A MAGISTRADA QUE LO DEJÓ LIBRE

ACOSADOR DE PERIODISTAS AMENAZA A JUEZA

▶ **EMMA RUTH TAMBINI MONGE LO DENUNCIÓ ANTE LA POLICÍA Y PIDIÓ PROTECCIÓN**

“U” RECIBE A GARCILASO

Creimas buscan la punta con equipo “parchado” debido a suspensiones

VIRUELA DEL MONO SALTÓ A EUROPA

INTERNACIONAL
pág. 5

Suecia reportó primer caso de variante que mata a cientos en África

IMPACTO
pág. 3

▶ **Y ESTA MAÑANA EVALUARÁN ENVIARLO A PRISIÓN POR INCUMPLIR SENTENCIA**

EMMA TAMBINI JUEZA

MANUELA CAMACHO

MÁVILA HUERTAS



7 1750968 534194

S/ 1.20

2 | POLÍTICA

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Dina Boluarte está detrás de la inminente baja del coronel PNP Harvey Colchado?

SÍ
64%

NO
36%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que mañana Alianza ganará a Cristal y seguirá siendo líder del Torneo Clausura?

X TWITTER

MARISOL PÉREZ TELLO
Exministra
@marpereztello



"La justicia siempre se abre camino. Elevaron el estándar, los delitos (que consideraron de lesa humanidad) NO PRESCRIBEN por ser graves violaciones a los Derechos Humanos. Se acabó la impunidad. La Corte Suprema (que confirmó condena de Daniel Urresti) SI me representa".

LA CRUDA REALIDAD

LAS CARRERAS TÉCNICAS

Años atrás, maquinistas formados en el Ejército Peruano abrían carreteras en las zonas rurales y alejadas del país. Y lo hacían con los tractores que el pueblo lograba alquilar y costear el combustible. Los comuneros, por cuadrillas, apoyaban el trabajo, dando muestras de lo que puede hacer un pueblo organizado y deseoso de lograr su desarrollo. Hoy estamos en otros tiempos y solo es cuestión de que los alcaldes y gobernadores hagan las gestiones respectivas y soliciten presupuesto. No hay excusas para cruzarse de brazos. Y lo que queremos destacar es la importancia de los trabajadores técnicos que hoy hacen mucha falta. La juventud estudiosa apunta a las universidades y son pocos los que optan por una carrera técnica. ¿Qué hace el gobierno para que más jóvenes abracen especialidades como mecánica, electricidad, soldadura, operadores de maquinaria, entre otras, muy solicitadas por la industria?



REDACCIÓN OJO
redaccion@prensart.pe

Con una respuesta negativa inició ayer la presidenta Dina Boluarte la ronda de diálogo con las bancadas del Congreso.

A través de una carta dirigida a la mandataria, Avanza País rechazó la convocatoria para sostener una reunión en Palacio de Gobierno.

La misiva, enviada por el secretario general del partido de Avanza País, Luis Flores Reátegui, refiere que los diálogos anteriores han sido poco productivos y carentes de resultados.

Incluso, se le señala que su falta de gestión "ha desatado una ola de inseguridad, ineficiencia gubernamental y otros factores que ponen en riesgo la integridad de los ciudadanos". A esto se suma su "falsa imagen" y "sus ministros incompetentes".

"Se considera que la convocatoria de la presidenta llega demasiado tarde para establecer un diálogo democrático y una agenda de desarrollo", añade en el documento.

CONGRESISTA CAMONES DEFIENDE ELECCIÓN

HERMANA DE ACUÑA PRESIDIRÁ SUBCOMISIÓN

La congresista María Acuña, hermana del líder del partido Alianza para el Progreso (APP), presidirá la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales (SAC) en el Congreso, según su colega de bancada Lady Camones. Esto pese a que la legisladora es cuestionada por la denuncia en su contra por el presunto recorte de sueldos, caso que fue archivado. "No podemos estar nosotros calificando, estigmatizando, a una persona que ya la misma justicia ha archivado la investigación", dijo Camones.

RECHAZA CITA Y CALIFICA DE "INCOMPETENTE" A SU GOBIERNO

Avanza País tira portazo a Dina

ojo al dato

A Fuerza Popular, la jefa de Estado recibirá el lunes 19 de agosto, al igual que a otras bancadas con menor número de congresistas.



LUIS FLORES REÁTEGUI



■ Jefa del Estado convocó a bancadas del Congreso.

saron que esperaban "cosas más concretas, más aterrizadas". "Todavía parece que no se ha avanzado más desde las

propuestas", dijo Vergara.

Hoy continuarán el diálogo con Podemos Perú y Renovación Popular.

FUERTE. Quienes sí acudieron a la cita ayer por la tarde en Palacio de Gobierno fueron los dirigentes de Acción Popular, entre ellos su presidente Julio Chávez Chiong; Juan Abad, secretario general, y el vocero de la bancada, Elvis Vergara.

Tras la reunión, expre-

FOTONOTICIA

HERMANO DE DINA SE CORRE DE FISCAL

El hermano de la presidenta, Nicanor Boluarte, no asistió ayer a la citación de la Fiscalía para rendir su declaración indagatoria en el marco de la investigación que se le sigue por presuntas irregularidades en dos ministerios: Midis y Minedu

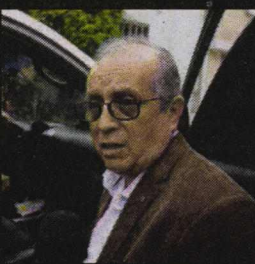


FOTO: OJO

Policía también cuestiona a la Fiscalía

Sumándose a los cuestionamientos que hizo el ministro del Interior, Juan José Santiváñez contra el Ministerio Público, el comandante general de la PNP, Víctor Zanabria, dijo ayer en RPP que la capacidad de la Fiscalía "no responde a la capacidad de respuesta policial" y esta no les da apoyo.



■ Comandante general de la PNP cuestiona proceder de la Fiscalía.

OJOS&OÍDOS

NO. La facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Marcos y especialidades de la Cayetano Heredia se abstendrán de participar en la evaluación del Serums 2024 - II, cuyas reglas del juego fueron cambiadas por el ministro de Salud, César Vásquez.

MÁS. El Poder Judicial reanudó ayer la audiencia para evaluar la prórroga de la investigación preparatoria en el caso "Dinámicos del Centro", donde está implicado el prófugo Vladimir Cerrón.

CALIFICA. Como "descabellada", calificó el exministro de Salud, Víctor Zamora, la tipificación de homicidio en la denuncia constitucional por uso de pruebas rápidas en pandemia, que se tramita en el Congreso. Dijo que estas se usaron porque no había stock de moleculares.

VA. El premier Gustavo Adrianzen confirmó que la jefa de Estado, Dina Boluarte, viajará a Arequipa los días 22 y 23 de agosto, fechas en las que se realizará el V Consejo de Estado Regional en el Campo Ferial Cerro Juli. También irán 25 gobernadores regionales y los ministros.



HIALMAR LAYNES LE ESCRIBIÓ POR REDES SOCIALES, ELLA LO DENUNCIÓ Y HOY EVALÚAN ENVIARLO A PRISIÓN

Acosador amenaza de muerte a jueza

■ Sujeto recibió cinco años de prisión suspendida y violó reglas de conducta.



AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensamart.pe

El hostigador y acosador sexual de varias periodistas peruanas, Hialmar Laynes Sánchez, tiene en la mira a una nueva víctima: la jueza que lo dejó libre.

Se trata de la magistrada Emma Ruth Tambini Monge, del Primer Juzgado de Investigación Preparatoria de La Molina, quien lo condenó a cinco años de pena suspendida, el último 2 de agosto.

Esto implicaba solo

122
DENUNCIAS
por hostigamiento sexual laboral recibió la Sunafil desde el 2023 a la fecha.

acercarse a firmar y pasar por un control en algunas fechas específicas.

Así, Tambini pasó a convertirse de magistrada a víctima del sujeto que condenó y tiene cinco denuncias de hostigamiento

contra las periodistas Manuela Camacho, María Fernanda Montenegro, Katty Villalobos, Ximena Carrasco y Trilce Reyes.

LA BUSCÓ. Laynes contactó a la jueza Tambini a través de Instagram, horas después de que ella emitiera el fallo en su contra, para amenazarla de muerte.

“No sé cuáles han sido los motivos de este señor, pero definitivamente no le ha importado nada la sentencia, cómo el sentenciado va a querer contactar o agregar a la magistrada

ojo al dato

Puedes denunciar un acto de acoso sexual en la comisaría, un juzgado de Paz Letrado, así como una Fiscalía penal.

que lo sentenció. Quiere decir que no tiene respeto por nada”.

Ante esta situación, la jueza presentó una denuncia en la comisaría de Las Praderas de La Molina para proteger su integridad y la de su familia.

ACLARA. La magistrada aclaró que el Poder Judicial no puede detener ni ordenar prisión preventiva

contra ningún imputado, sino existe un pedido fiscal.

La jueza hizo esta aclaración ante las acusaciones que recibió en estos días por dejar en libertad a Laynes. Pues, el acusado volvió a hostigar a Camacho, pese a que la sentencia le ordenaba no comunicarse con sus víctimas.

“Luego de un acuerdo (entre el Ministerio Público y la defensa del imputado) es que el ministerio solicitó al Juzgado la pena de cinco años suspendida, por ello acepté la sentencia”, explicó.

La jueza explicó que a Laynes Sánchez, por haber violado las reglas de conducta establecidas en la sentencia, le corresponde la revocación de su pena.

Ante esta situación, esta mañana, el Cuarto Juzgado de Investigación Preparatoria de La Molina evaluará enviar a prisión a Laynes.



AL GRANO



INCAUTAN BARRAS DE ORO POR MÁS DE UN MILLÓN DE DÓLARES

El Poder judicial del Callao incautó tres lingotes de oro valorizados en más de un millón de dólares presuntamente vinculados a la minería ilegal. Las barras del metal precioso estaban en poder de Edith Gisela y Lizbeth Yanina Pacori Borda, quienes habrían adquirido el mineral de manera ilícita.



SISMO DAÑA TEMPLO COLONIAL Y TEMEN QUE COLAPSE

El templo colonial Santiago Apóstol del distrito de Lucre, en la provincia cusqueña de Quispicanchi, Cusco, volvió a registrar daños en su estructura, tras el sismo de magnitud 4.2 del último lunes. El techo, columnas y la casa parroquial resultaron afectadas. La población teme que el templo colapse con otro temblor de mayor magnitud.



LANZARON GRANADA A POLLERÍA Y PIDEN 10 MIL SOLES DE CUPO

BANDA “LA NUEVA GENERACIÓN NORTE” SIEMBRA TERROR EN LIMA NORTE

Para obligar al dueño a pagar un cupo de 10 mil soles, extorsionadores detonaron un artefacto explosivo en la puerta de la pollería - chifa “Señor de Muruhuay”, ubicada en la cuadra 50 de la avenida Túpac Amaru, en Comas, causando daños materiales. A las seis de la mañana de ayer, dos sujetos que llegaron en una moto lanzaron una granada. Antes del atentado, los delincuentes de la autodenominada banda criminal

“La Nueva Generación Norte” enviaron por WhatsApp varios mensajes amenazando al propietario del restaurante. “Ponte al día con nuestra organización, de lo contrario tendrás bajas. ‘Jorobado’ ya fue, ahora como nosotros. Vas a colaborar por la legal o te vamos a meter tu ráfaga”, se lee en los textos. También le enviaron una foto de un manuscrito donde se ve un fusil, pistolas y municiones, y le dan un plazo de 24 horas para pagar.



MARACUYÁ PARA EL MUNDO. Gracias a la gran calidad de la maracuyá y otras frutas exóticas, en 2023 Perú ocupó el puesto N° 10 como proveedor mundial de estos productos y el puesto N° 3 en América Latina y el Caribe, según la Asociación de Exportadores (ADEX).

AL GRANO



MÁS DE MIL 400 INVADIERON VÍA DEL METROPOLITANO

En lo que va del año, más de 1450 conductores han sido sancionados por la policía por invadir la vía exclusiva del Metropolitano, según la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y el Callao (ATU). Esta infracción se sanciona con multa de S/ 412 y la acumulación de 20 puntos en el récord del chofer.



■ Se realizaron diferentes simulaciones de rescate.

SIMULACRO EXITOSO

Plaza de Armas fue epicentro de sismo

Frente a un supuesto sismo de magnitud 8.8, que tuvo como epicentro la Plaza de Armas de Lima, decenas de ciudadanos evacuaron a zonas seguras y, de esa forma, participaron ayer del Simulacro Nacional Multipeligro. Como parte de esta actividad preventiva se realizaron simulaciones de atención y traslado de heridos, búsqueda y rescate de personas, control de fuga de gas e incendio, etc. "Ha sido fructífero este simulacro, el siguiente es en la noche y es ahí donde hay que estar más alertas", comentó la presidenta Dina Boluarte.



■ Habrá show infantil para niños y otras actividades de recreación.

Parque de las Leyendas celebra Día del Niño

El Parque de las Leyendas celebrará este domingo el Día del Niño con varias actividades. En San Miguel se enseñarán técnicas sobre cómo alimentar a lobos de río, búfalos y caballos; y en Huachipa se hará lo mismo con otros animales.

ESTACIÓN DE LA MOLINA ALCANZÓ 9.3°C DE TEMPERATURA

Lima es misma congeladora

■ REDACCIÓN OJO
redacción@prensamart.pe

Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi), en la capital, Lima, se viene registrando una ola de frío nocturno con temperaturas extremas durante las tres últimas noches, asociada principalmente a la presencia de cielo despejado en horas nocturnas.

"En la madrugada de ayer, la estación Alexander Von Humboldt, localizada en La Molina, presentó una temperatura 9.3°C considerada como "noche extremadamente fría", y de acuerdo al registro histórico de agosto (1963-2024), esta temperatura no se registraba desde 1981", señaló la institución.

Este valor se suma a los dos reportados las noches del 13 y 14 de agosto. Esos días los termómetros marcaron 10.11°C y 10.5°C, respectivamente, temperaturas categorizadas como "noche muy fría".



■ Frío tan bajo no se sentía desde hace 43 años.

ojo al dato

Ayer, el Senamhi tuvo previsto que en 15 regiones se presenten vientos moderados, por lo que lanzó una alerta naranja.



INVIERNO. El Senamhi detalló que para lo que resta de este invierno se prevé que en la zona costera del país, incluida Lima, se presenten temperaturas nocturnas

ligeramente frías, "debido a la mayor concentración de humedad por la presencia de nieblas, neblinas y lloviznas que son usuales en la época invernal, sobre todo en las noches".

"Se prevé que la capital registre temperaturas nocturnas alrededor de 13°C y 15°C en promedio, sin descartar la posibilidad de noches más frías de lo habitual" detalló.

En lo que va de esta estación, en la zona de Lima centro, donde se encuentra la estación Campo de Marte, las temperaturas nocturnas oscilaron entre los 12.9°C y 15.6°C con una anomalía promedio de -1.3°C.



CÁNCER DE CUELLO UTERINO MATA A SIETE AL DÍA

La Fundación Peruana de Cáncer (FPC) señaló que "persiste la necesidad de seguir avanzando para alcanzar la eliminación del cáncer de cuello uterino en el país". Por eso, ha enviado una carta a Cancillería para que se priorice erradicar este cáncer que mata a siete mujeres al día.

REDUCCIÓN DE CAPITAL

Dando cumplimiento a lo establecido en los artículos 216 y 217 de la Ley General de Sociedades, **PINTURAS Y QUÍMICOS DEL PERÚ S.A.C.** cumple con informar que, mediante Junta General de Accionistas No Presencial de fecha 31 de julio de 2024, se acordó la reducción de su capital social por devolución de aportes en la suma de S/ 16,839,000 (Dieciséis millones ochocientos treinta y nueve mil con 00/100 Soles), quedando así reducido el capital suscrito y pagado de la Sociedad de S/34,853,000 (Treinta y cuatro millones ochocientos cincuenta y tres con 00/100 Soles) a la suma de S/18,014,001 (Dieciocho millones catorce mil y un con 00/100 Soles).

Lima, 16 de agosto de 2024
Gerencia General
Rodrigo Iván Mejía Miranda
RUC N° 20603798636

PACIENTE SE INFECTÓ EN ÁFRICA

Viruela del mono llegó a Europa

AGENCIAS OJO
redaccion@prensamart.pe

Suecia confirmó ayer su primer caso de viruela del mono o Mpox, que es también el primero fuera de África, un día después de que la OMS declarara a la enfermedad como emergencia de salud pública mundial por segunda vez en dos años.

"También hemos tenido confirmación durante la tarde de que tenemos un caso en Suecia del tipo más grave de mpox, el llamado Clase I", dijo el ministro sueco de

ojo al dato

Este año, hasta el 10 de agosto, en Perú se han detectado 77 casos de esta enfermedad, pero ninguna de la variante Mpox.

Sanidad y Asuntos Sociales, Jakob Forssmed, en la rueda de prensa.

La persona se infectó durante su estancia en una zona de África donde hubo un gran brote de la enfermedad, se explicó.

CUIDADO. La viruela del mono se transmite por contacto directo, así como las "secreciones respiratorias" y el contacto con objetos que han sido contaminados por fluidos. El virus también puede pasar al feto a través de la placenta. Aunque no es una enfermedad de transmisión sexual, en 2022, en Estados Unidos hubo casos en hombres que mantuvieron relaciones con

otros hombres.

El Mpox pertenece a la misma familia de virus que la viruela, pero causa síntomas más leves como fiebre, escalofríos y dolores corporales. Sin embargo, las personas con casos más graves pueden desarrollar lesiones en el rostro, las manos, el pecho y los genitales, y pueden morir.

SUECIA

INTER
NACIONAL

5

MACHADO RECHAZA REALIZAR NUEVAS ELECCIONES

VENEZUELA

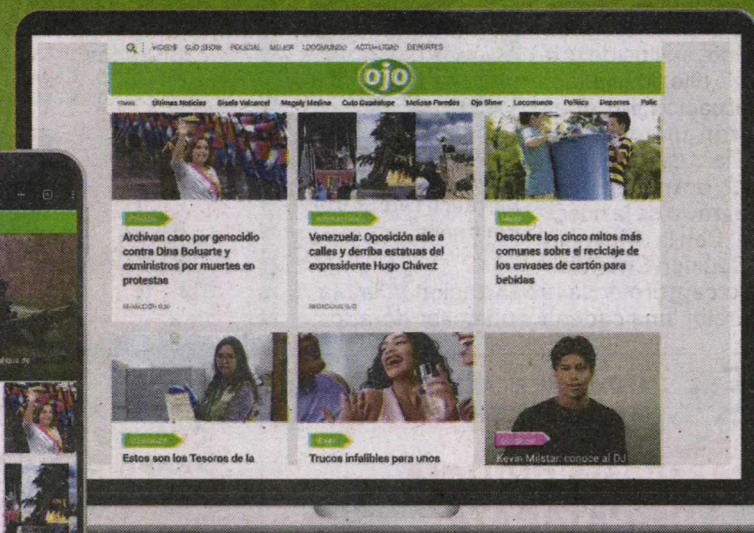


CARACAS. La líder opositora María Corina Machado consideró "una falta de respeto" a los venezolanos la eventual repetición de elecciones presidenciales, como plantean los mandatarios de Brasil y Colombia tras los cuestionados comicios en los que fue proclamado reelecto el dictador Nicolás Maduro. "La soberanía popular se respeta", dijo Machado al ser consultada sobre las declaraciones del presidente brasileño Luiz Inácio Lula da Silva.



**TODOS LOS
DÍAS LA MEJOR
INFORMACIÓN**

ojo y ojo.pe



6 | POLICIAL



MUERE ARROLLADO POR VOLQUETE. Un motociclista, de unos 45 años, quiso ganarle el paso al volquete conducido por José Meléndez (62), pero no pudo y murió al ser embestido y atropellado por la pesada unidad en la avenida El Muro, en San Juan de Lurigancho. Cámaras filmaron el accidente ocurrido a las 7:56 de la mañana. Otro motociclista pasó un segundo antes que el vehículo y se salvó.



■ Ladrona se hizo pasar como una amable niñera.

CÁMARA LA GRABÓ**Niñera roba 125 mil soles y la agarran**

Angy Stefany Rondoño Cueva (42) decía amar a los niños, pero más amaba lo ajeno. Hace un mes ingresó a trabajar como niñera a una casa de Chorrillos, se ganó la confianza de la familia y robó joyas, anillos y dinero por un valor superior a los 125 mil soles.

Una abogada fue la primera víctima. "Ha forcejeado cerraduras, cajones donde había joyas de mis papás, dos aros de matrimonio, anillos de oro importantes", dijo su hija.

Ante esta situación, los dueños colocaron una cámara en el clóset, la cual grabó a la mujer cuando delinquía, pero esta vez en agravio de la nuera de la letrada. Con la evidencia en video, el Depincrí Chorrillos - Barranco capturaron a la mujer.



■ Agentes del Depincrí Chorrillos - Barranco capturaron a la mujer.

AL GRANO**CINCO MUJERES EN BANDA "LOS PIURANOS"**

Cuando fugaban tras robar un celular y golpear a su víctima, fueron detenidos ocho integrantes de la banda "Los Piuranos", entre ellos, cinco mujeres, en Independencia. Los hermanos Marleni (42) y Mario (31) Viera Flores, Belinda Sullón Rivas (18), Miguella Jesús Luna (23) y Rebeca Aguirre Torres (27) son algunos de los capturados.

**MATAN A OBRERO CUANDO PEDÍA TRABAJO EN OBRA**

Un muerto y un herido es el trágico saldo del ataque a balazos de dos sicarios contra un grupo de personas cuando pedían un puesto de trabajo en una obra en el Callao. Yor Bush Neyra Saboya (30) falleció tras recibir varios disparos y Ronel Yordin Loarte Espinoza (29) fue herido en el brazo.

"LOS Z DE SAYÁN" OPERABAN EN EL NORTE CHICO

Policiá captura a 30 extorsionadores

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensamart.pe

Mientras dormían y en pijama fueron detenidos 30 integrantes de una sanguinaria red criminal que obtuvieron fuertes sumas de dinero mediante la extorsión, tráfico de terrenos y sicariato, en los sectores de Irrigación Santa Rosa, Andahuasi y Sayán, en la provincia de Huaura, al norte de Lima.

A las tres de la madrugada, detectives de la División Antisecuestros con apoyo de un fuerte contingente de efectivos de otras unidades policiales allanaron 54 inmuebles y una celda del penal de Carquín, en Huacho. Entre los detenidos se encuentra un policía en actividad que laboraba en una dependencia policial en Huacho y habría colaborado con esta mafia.

Como prueba del alto poder de fuego que esta organización criminal tenía, se incautó ocho pistolas, un revólver, cuatro escopetas, cacerinas, municiones de diferente calibre y dos cartuchos de dinamita. También se les halló dos chalecos antibalas y dos distintivos con el logotipo "Team Z", así como 89 mil 500 soles, dinero que de acuerdo a las pesquisas sería producto de los ilícitos cometidos por esta mafia del norte chico de Lima.

FEROCES. Según la investigación policial, la organización "Los Z de Sayán", a través de sus acciones criminales, sembró el terror en toda la zona donde operaba haciéndose pasar como trabajado-



■ Se les incautó armas de diverso calibre y dinamita.

ojo al dato

Por la ley aprobada en el Congreso, se esperó la presencia de los abogados de los presuntos delincuentes para el allanamiento.



res de construcción civil.

Usaban métodos extremadamente violentos como la colocación y detonación de artefactos explosivos para intimidar a sus víctimas y obligarlos a pagar las grandes sumas de dinero que les exigían a cambio de una supuesta protección.

Se les imputa haber asesinado al periodista y locutor de radio Hussein Ready Pascua, en abril pasado en Sayán. Todo indica que fue una venganza contra el comunicador social porque denunció públicamente el tráfico de terrenos en la zona de acción de esta banda criminal.



AYPREC

APOYO: AMERICAN EYE CENTER (USA)
CLINICA DE OJOS FUTURO VISION (PERÚ)

CAMPAÑA CIRUGÍA DE CATARATA

- ★ SIN DOLOR
- ★ SIN SUTURAS
- ★ RECUPERACIÓN RÁPIDA

COSTO SOCIAL

Av. San Borja Sur 536 - San Borja (Altura cdra. 30 de la Av. Aviación)

☎ Citas: (01) 417 5230 📞 994-140-588

Razón social: SH SERVICIOS MÉDICOS OFTALMOLÓGICOS / RUC: 20601209862

#Con Citras

5

REGIONES

son las principales que concentran las denuncias por "peperas": Lima, Arequipa, Cusco, Piura y La Libertad.

221

VARONES

en lo que va del 2024 denunciaron ser víctimas de las terribles "peperas", según denuncias ante la policía.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensamart.pe

Era una noche tranquila en el distrito de Alto Selva Alegre, Arequipa, cuando el abogado César Chambi y sus amigos decidieron organizar un evento deportivo en una vivienda.

Lo que comenzó como una celebración casual, terminó en tragedia. Dos mujeres llegaron a la reunión, compartieron copas y risas con los presentes, pero al amanecer, el abogado no despertó.

Había sido drogado y despojado de sus pertenencias por las temidas "peperas", mujeres que seducen y despojan de sus pertenencias a sus víctimas, dejándolas muchas veces al borde de la muerte.

Este caso es solo uno de los muchos que han encendido las alarmas en el país este año, por el aumento de las denuncias y el recrudecimiento de este delito.

El coronel (r) José Sánchez Mauro ha alertado sobre el creciente número de denuncias, las cuales han aumentado de dos a cinco

casos cada fin de semana en Lima y en regiones.

ASÍ ACTÚAN. El caso del abogado Chambi no es único. En Lima, la policía capturó a Diana Pozo Moreno, "Leydi", en el distrito de Ate, quien junto a su pareja formaba parte de la banda criminal "Las Peperas de Lince".

Esta organización utilizaba un esquema similar: seducían a sus víctimas en zonas concurridas como el bulevar de Miraflores, las drogaban y luego les robaban objetos de valor, como joyas, zapatillas y dispositivos electrónicos.

La captura fue posible gracias a la denuncia de su última víctima, quien rastreó su teléfono móvil hasta el escondite de los delincuentes.

El modus operandi es bien conocido. Las "peperas" eligen a sus víctimas en bares y discotecas, generalmente cuando ya han ingerido una cantidad considerable de alcohol.

Les ofrecen bebidas a las que previamente han añadido somníferos u otras sustancias, drogas que provocan un estado de inconsciencia o extrema vulnerabilidad.

Una vez que la víctima cae, las delincuentes actúan

¡ALERTA POR "PEPERAS"!

BUSCAN A VÍCTIMAS QUE CONSUMEN ALCOHOL Y CASOS SE INCREMENTAN EN LIMA Y REGIONES



CADENA PERPETUA

El Poder Judicial advirtió que quienes cometan el delito de robo agravado por medio de sustancias tóxicas, y subsecuentemente se produce la muerte de la víctima, conocidas como "peperas", podrían recibir cadena perpetua. "Pepear a una persona es el término coloquial, pero plasmándolo en el Código Penal es robo agravado", explicó el Poder Judicial.

con rapidez, despojándolas de dinero, tarjetas de crédito y objetos personales.

Sin embargo, la situación puede tornarse aún más peligrosa. Según las denuncias registradas, un 80 % de las víctimas sufrieron lesiones graves, como heridas por arma blanca o de fuego.

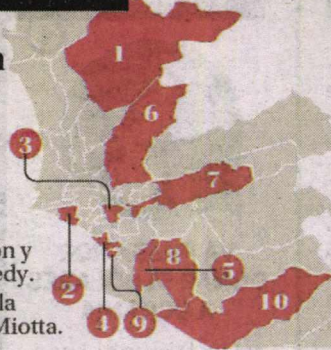
Lo más alarmante es que, en lo que va del año, se investigan 12 muertes relacionadas con el accionar de estas criminales, una cifra que ya duplica a la del año pasado.

¡MUCHO CUIDADO!

Fuente: PNP

Principales lugares de Lima donde actúan

- Comas:** Los alrededores de la avenida Retablo.
- San Miguel:** Los bares de la avenida La Marina.
- La Victoria:** Zona comercial de Gamarra.
- Miraflores:** Pasaje San Ramón y alrededores del parque Kennedy.
- San Juan de Miraflores:** En la avenida Prolongación Pedro Miotta.



- San Juan de Lurigancho:** Avenidas Wiese y Torre Paz.
- Ate:** entrada de Huachipa.
- Villa María del Triunfo:** Avenidas 26 de Noviembre y Nueva Esperanza.
- Barranco:** Cerca al Centro Histórico.
- Lurín:** Kilómetro 40 de la Panamericana Sur.



¡Sepa cómo cuidarse!



Evite llevar dinero en exceso. No exhiba sus objetos de valor.



No entable amistad con desconocidas, podrían ser "peperas".



No descuide en ningún momento las bebidas que puede estar consumiendo.



Manténgase siempre en grupos con gente conocida cuando asista a un lugar público.



Al regresar a casa, procure hacerlo en un taxi formal.

RADIOGRAFÍA

ASÍ AVANZA ESTA MODALIDAD DE ROBO AGRAVADO

1 En febrero de este año, un joven ingeniero fue víctima del robo de 40 mil dólares, tras ser "pepeado" en Piura.

2 Las "peperas" actúan como mínimo en grupos conformados por dos mujeres. Suelen tener cómplices en hoteles.

3 En lo que va del 2023, las autoridades intervinieron a 32 mujeres acusadas de "pepear" a sus víctimas.

4 Las autoridades policiales recomiendan evitar llevar a fiestas todas sus tarjetas y el celular con sus aplicativos bancarios.

5 También están los "peperos". Se han reportado en lo que va del año 6 casos donde mujeres fueron las víctimas.



8 | LOCO MUNDO



VUELVE LA CALMA. Japón levantó ayer la alerta por un posible "megaterremoto" emitida hace una semana y propuso a sus habitantes "volver a una vida normal". Las autoridades aseguraron que, en su evaluación, no encontraron "anomalía en la actividad sísmica ni en la deformación de la corteza terrestre".

ECUADOR



QUESO DE CABRA GANA LA "COPA AMÉRICA"

➔ Un queso hecho con leche de cabra del valle de Ovalle, al norte de Santiago, ganó la "Copa América del Queso", celebrada en Ecuador. "Angas", con sesenta días de maduración, se impuso a contrincantes de México, Argentina, Perú, Colombia, Bolivia y, por supuesto, a los dueños de casa.

COREA DEL NORTE



DICTADOR ABRE PUERTAS A TURISTAS

➔ Corea del Norte reabrirá sus puertas en diciembre al turismo extranjero, tras cerrar el acceso casi cinco años debido al coronavirus. Lo que se pretende es mostrar en monte Paektu, donde según la historia oficial, nació el líder norcoreano Kim Jong Il, abuelo del actual dictador Kim Jong-un.

FOTOLOCA



COLOMBIA

COLOMBIANOS ADORAN AL PRÍNCIPE HARRY Y MEGHAN

➔ El príncipe Harry y su esposa Meghan llegaron ayer a Colombia en una visita para apoyar iniciativas que protejan la salud mental de niños y mujeres frente al ciberacoso y fueron ovacionados en diversos eventos. El duque y la duquesa de Sussex fueron recibidos por la vicepresidenta de Colombia, Francia Márquez y tienen previsto visitar, además de Bogotá, otras ciudades colombianas.



ALTAR DE MONUMENTO FUE LLEVADO EN BARCO

INGLATERRA

➔ El monumento megalítico Stonehenge sigue revelando secretos sobre su origen. Se ha descubierto que su altar, un bloque de piedra de seis toneladas, no procede de Gales como las demás, sino de Escocia, según un estudio publicado en la revista Nature. Los expertos piensan que se transportó en barco "a lo largo de la costa británica". El análisis químico hecho a la piedra y la datación la diferencian de las muestras galesas.

RUSIA

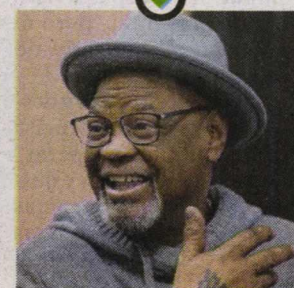


VA PRESA POR DONAR 51 DÓLARES A UCRAANIA

➔ Un tribunal ruso condenó a la bailarina Ksenia Karelina a 12 años de prisión por donar 51 dólares a una organización benéfica que apoya a Ucrania. Fue detenida en Ekaterimburgo.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS



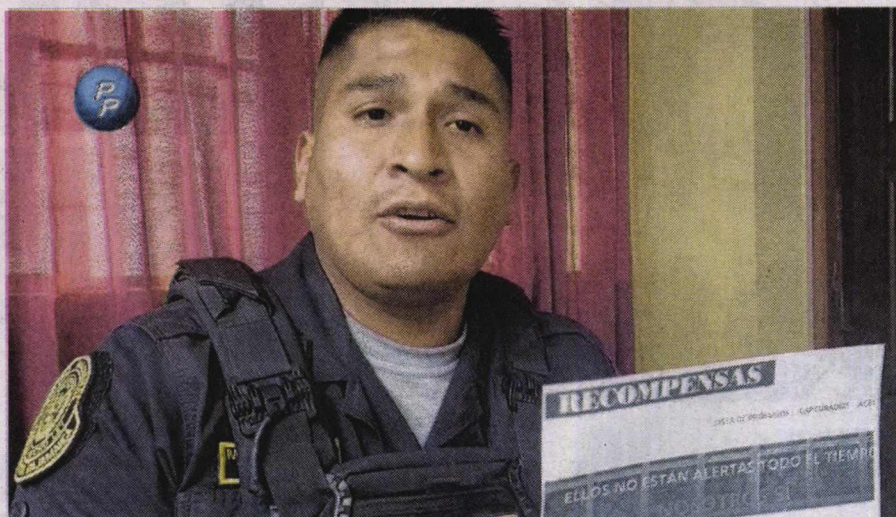
ESTUVO PRESO 50 AÑOS Y HOY ES MILLONARIO

➔ Glynn Ray Simmons, ahora de 71 años, pasó 50 años encarcelado por un crimen que no cometió. Salió libre hace algunos meses y recibirá una recompensa económica de 7 millones de dólares. "Aunque Glynn nunca recuperará ese tiempo, este acuerdo le permitirá seguir adelante con su vida", dijo su abogada, Elizabeth Wang, tras ganar el juicio contra el suburbio de Oklahoma y un expolicía.

¿SABÍAS QUE... LAS ZANAHORIAS ERAN PÚRPURAS?

SOLO A PARTIR DEL SIGLO XVI, LAS ZANAHORIAS CAMBIARON DE COLOR AL NARANJA COMO RESULTADO DE UN CRUCE DELIBERADO.

CAJAMARCA



Defensoría policial presenta apelación para liberar a Marlon Villegas.

LE DAN 15 AÑOS DE PRISIÓN POR MUERTE DE DETENIDO

Condena a policía causa indignación

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensamart.pe

El general PNP Máximo Ramírez, director de la Defensoría del Policía, lamentó el fallo de 15 años de prisión contra el teniente PNP Marlon Eric Villegas Córdova, por la muerte del delincuente Everildes Cotrina Ramos.

“No quiero pensar eso (que la justicia opera en favor de los delincuentes), pero desgraciadamente se están dando unos casos que llaman la atención”, señaló. El lunes se presentará la apelación para anular la sentencia.

“Hemos apelado. Lo que

ojo al dato

La fiscalía también pidió 150 mil soles de reparación civil, que fue acogido por el Primer Juzgado Colegiado de Cajamarca.

pasa es que él (Cotrina Ramos) murió de peritonitis, va a haber un informe médico. El domingo viajamos a Cajamarca y el lunes vamos a fundamentar, con informes y medios probatorios. Los vocales evaluarán y ellos verán si se confirma o se declara nula (la sentencia)”, dijo. El

mismo teniente Villegas se pronunció expresando su ‘indignación y rechazo’ por esto, y remarcó que cuando se intervino a esta persona se le encontró un arma de fuego abastecida con cuatro municiones.

En el 2018, el oficial participó de un operativo junto a cinco suboficiales, para capturar a Cotrina Ramos, quien era buscado tras ser condenado a 20 años por homicidio calificado. Este intentó atacar a los efectivos, por lo que Villegas usó la fuerza para reducirlo. Luego, el delincuente dijo sentirse mal, y se descompensó. Fue llevado a un centro médico y murió dos días después.

AREQUIPA

CHOFER Y COPILOTO VEN LA MUERTE

AREQUIPA. El chofer David Quispe y su acompañante Reni Tinoco terminaron atrapados en la cabina del camión de placa VOK-801, luego que chocaran contra un cargador frontal en el kilómetro 985 de la carretera Panamericana Sur, a la altura del sector San José, en el distrito de La Joya.



PERÚ RADAR

9

LAMBAYEQUE

ATRAPAN A LADRÓN EN HOTEL

CHICLAYO. Trabajadores de un hotel atraparon a un borracho, cuando ingresó para robar un equipo de iluminación de emergencia, en la calle Elías Aguirre. Cámaras de seguridad lo grabaron.

LA LIBERTAD

GPS DE CELULAR PERMITIÓ LA CAPTURA DE CINCO “ROBACASAS”

TRUJILLO. La Policía detuvo a Miguel Rebaza Rodríguez (40), Davida Castillo Arquero (25), Bryan Martínez Carrasquel (21), José Rebaza Rodríguez (38) y Blanca Rebaza Rodríguez (35), acusados de robar cuatro laptops, una tablet y tres celulares de una casa en



el Centro Poblado El Milagro, en Huanuco. Fueron ubicados por el GPS de uno de los equipos móviles.



GUÍA

SALUD



¿SORDERA?
¡RECUPERA TU CLARIDAD AUDITIVA!



AGENDA TU DESCARTE AUDITIVO GRATIS

¡APROVECHA! DSCTO. en el 2do Audifono 20%

INVISIBLE DESDE \$1,550 Precio por un audifono



AudiPhone

CENTRO AUDIOLÓGICO

Especialistas en Audífonos medicados.

SAN ISIDRO (01)410 8541
Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298
Los Ruiseñores 468 Of. 501
LOS OLIVOS (01)782 4440
Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso
PUEBLO LIBRE (01)776 6785
Av. José de San Martín 345
MIRAFLORES (01)696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813
Ofic 201 alt. cdra. 14 de 28 de julio
SAN MIGUEL (01)657 3009
Av. Elmer Faucett 188
S.J. LURIGANCHO (01)657 6821
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676
TRUJILLO (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Comedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío N9 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAJO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jr. Jáuregui 522
ICA 983 402 173 Calle Azháles Lt.8 Urb. San Isidro (alt.12 Av. San Martín)
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta Isabel (frente grifo Mega)

/audiphone www.audiphone.pe 983 402 173

ojo con la salud **20 años** con el doctor **Pérez-Albela**

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

ojo

El doctor José Luis Pérez-Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

SABÍAS QUE...



- La leche materna proporciona la combinación ideal de nutrientes, incluyendo proteínas, grasas, vitaminas y minerales, adaptados a las necesidades del bebé.
- Contiene anticuerpos y otros factores inmunológicos que ayudan a proteger al bebé contra infecciones y enfermedades.
- La leche materna es más fácil de digerir para los bebés en comparación con la leche de fórmula, lo que reduce el riesgo de problemas digestivos como el estreñimiento y los cólicos.
- La leche materna ayuda a madurar el sistema inmune del bebé, proporcionando una protección a largo plazo contra diversas enfermedades.
- Estudios han observado que los bebés amamantados tienden a tener un coeficiente intelectual (CI) más alto.



Para más información descarga gratis el libro *Dar de Mamar es Amar* en www.perezalbela.pe



EL ROL DEL MAGNESIO

El magnesio es imprescindible para la producción de leche materna de alta calidad. Ayuda a mantener la composición adecuada de la leche, garantizando que el bebé reciba todos los nutrientes necesarios. Además, el magnesio es importante para la salud ósea de la madre.



NUTRIENTES CLAVES

Proteínas

Son fundamentales para la producción de leche y el mantenimiento de la salud materna. Las fuentes ricas en proteínas incluyen menestras, cereales integrales y granos andinos como quinoa, cañihua y kiwicha, y nueces y semillas. Integrar una variedad de estas fuentes en la dieta diaria ayudará a satisfacer las necesidades proteicas.

Ácidos grasos omega-3

Especialmente el DHA, son importantes para el desarrollo cerebral del bebé. Las fuentes son las semillas de linaza y chía.

Calcio y vitamina D

El calcio es esencial para la salud ósea de la madre y el desarrollo del esqueleto del bebé. Las fuentes de calcio incluyen, leche vegetal fortificada, brócoli, almendras y tahini (pasta de ajonjolí). La vitamina D, que mejora la absorción de calcio, puede obtenerse a través de la exposición al sol o tomando suplementos de vitamina D3.

Vitamina B12

Es muy importante para la función neurológica y la producción de glóbulos rojos.

Hierro

Elemental para la producción de hemoglobina y la prevención de la anemia. Las fuentes de hierro incluyen menestras, tofu, espinacas, semillas de calabaza y quinoa. Consumir alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, junto con fuentes de hierro mejora su absorción.



1

PLANTAS PARA TRATAR PROBLEMAS DIGESTIVOS

19 JUL

2

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE PIÑA

22 JUL

3

LA SANADORA CEBADA

26 JUL

4

QUÉ BENEFICIOS TIENEN LAS AGUAS TERMALES EN LA SALUD

29 JUL

5

REMEDIOS NATURALES CONTRA EL RESFRÍO

2 AGO



NO SE REQUIERE

ALIMENTACIÓN PARA LA MADRE LACTANTE

Durante la lactancia materna es importante mantener una buena salud emocional entre la madre y el bebé. Además, proporcionar al menor necesita. Por ello, durante la lactancia materna te brindamos algunos consejos.



DE UNA DIETA ESPECIAL, PERO SÍ COMER
DE FORMA EQUILIBRADA

PRESENTACIÓN DE DRE EN LA LACTANCIA

LÁMINA

9

na se genera un fuerte vínculo
el recién nacido. Pero esta
ona todos los nutrientes que
es crucial que las mujeres
ción adecuada. A continuación
valiosos.



ALIMENTOS QUE SE TIENEN QUE EVITAR O LIMITAR

Alcohol

Puede transferirse a la leche materna y afectar el desarrollo del bebé. Incluso, pequeñas cantidades pueden afectar el sueño y el desarrollo del sistema nervioso. Si va a beber alcohol debido a un evento especial se recomienda esperar, al menos, 2 a 3 horas antes de amamantar para permitir que el alcohol se metabolice y se elimine del cuerpo.



Cafeína

También puede transferir a la leche materna y puede causar irritabilidad y problemas de sueño en el bebé. Limitar la ingesta de cafeína a no más de dos tazas al día.

Pescados con alto contenido de mercurio

Los pescados como el tiburón, el pez espada, la caballa real y el blanquillo tienen altos niveles de mercurio, que pueden afectar el desarrollo del sistema nervioso del menor.

Alimentos picantes

Los alimentos muy picantes pueden alterar el sabor de la leche materna y causar malestar estomacal en el neonato.

Alimentos alergénicos

Los alimentos como el maní, los mariscos, los lácteos y los huevos pueden causar reacciones alérgicas en algunos bebés.



OTRAS CONSIDERACIONES

- **Hierbas y suplementos.** Pueden tener efectos desconocidos o adversos sobre la leche y la salud del bebé. Consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier hierba o suplemento durante la lactancia.
- **Alimentos procesados y con alto contenido de azúcar.** Estos alimentos suelen tener un bajo valor nutricional y pueden contribuir a una dieta desequilibrada. Se debe priorizar los alimentos frescos y naturales.



6

LAS PROPIEDADES
DEL CLORURO
DE MAGNESIO

5 AGO

7

ALIMENTOS
PARA EVITAR LOS
CALAMBRES

9 AGO

8

CÓMO DEBEN
ALIMENTARSE LOS
ADOLESCENTES

12 AGO

9

ALIMENTACIÓN DE
LA MADRE EN LA
LACTANCIA

16 AGO

10

APORTE
NUTRICIONAL DEL
FREJOL CHIVATITO

19 AGO

Infografía: Luis Sifuentes

Fotos: AFP, Andina, GEC

JUEGOS

Tiendas por departamento

Play Doh
Peluquería
con Estilo

Este set incluye accesorios como un secador de pelo, un molde para hacer peinados, un rizador y 340 gramos de masa para moldear.

Juego ¿Qué soy?

Contiene 6 bandas para la cabeza, 96 tarjetas con imágenes, 50 fichas contadoras, un reloj de arena y manual de instrucciones.

Casaideas



¡Guía de obsequios y actividades para festejar a los engreídos del hogar!



Parque de la Amistad (Surco)

Un lugar mágico al aire libre que ofrece divertidos paseos en bote en su lago o recorridos en su tren a vapor. Está abierto desde las 10:00 a.m. hasta las 8:00 p.m. El ingreso es gratuito.

Visita Guiada al Museo de Historia Natural

Ubicado en el Cercado de Lima abrirá sus puertas desde las 10:00 a.m., para todos los niños interesados en conocer más sobre la fauna, flora, geología y paleontología del Perú. Ingreso libre.

Museo Interactivo de la Ciencia

Una gran alternativa para los niños y niñas amantes de las ciencias. Por el Día del Niño organizará exhibiciones interactivas fascinantes, una experiencia educativa y entretenida. Entrada gratis.

Parque María Reiche (Miraflores)

Cuenta con hermosos jardines que representan figuras geométricas inspiradas en las Líneas de Nasca, como el mono, el colibrí y la araña. Además, tiene áreas amplias para que los pequeños corran, jueguen y manejen bicicleta libremente. Ingreso libre.

Paseo por centros comerciales

El Real Plaza ha preparado tardes de juegos y otras actividades para los niños. Este fin de semana y el próximo (24 y 25 de agosto), desde las 4:00 p.m. hasta las 8:00 p.m., los pequeños pueden adquirir una cartilla por compras de 30 soles en cualquier tienda y participar en un circuito de juegos.

Parque de diversiones

Desde las 04:00 p.m., las familias que visiten este domingo Coney Park de Plaza San Miguel, Mall del Sur y Coney Active de Mega Plaza podrán disfrutar de caritas pintadas, show de Tin y Tina, chupetines de regalo, DJ en vivo y mucho más.

DÍA del NIÑO

Cada 18 de agosto se conmemora el Día del Niño, una fecha creada con el propósito de resaltar la importancia de los más pequeños en la sociedad y recordar la necesidad de proteger sus derechos. No obstante, este día también es motivo para sorprenderlos con un regalito o un paseo.

Talleres de arte

ACTIVIDADES

La exposición Van Gogh vivo, ubicada en Plaza Lima Norte, organizará un taller donde los niños podrán aprender sobre el movimiento postimpresionista y explorar diversas técnicas de pintura. El evento se realizará este domingo a las 11:30 a.m. Inscripciones al 949172339. Capacidad limitada.



Patinaje sobre hielo

The Ice Experience transformará su pista en un mundo donde los superhéroes cobrarán vida y realizarán actividades como carreras de velocidad con padres, mini espectáculos sobre hielo y premiación al mejor disfraz. Su local está ubicado en Boulevard Mantaro de Plaza San Miguel.



Muñecos Dulces Sueños

Esta colección de peluches de Tottus brinda confort y seguridad a los más pequeños a la hora de dormir. Los muñecos poseen una luz suave que emana desde su pancita.

Tottus



Meet & Greet con Peppa Pig

Este domingo, los fanáticos de Peppa Pig podrán tomarse fotos con su personaje favorito en Ripley de Jockey Plaza, de 11:00 a.m. a 1:00 p.m.. Y hoy, en los locales de Ripley de Plaza Lima Norte, Mega Plaza y Atocongo. Se realizarán caritas pintadas y entregas de merchandising de personajes como Barbie, Hello Kitty, Sonic y Spiderman.

Súper puños de gamma Hulk

Recomendado para niños a partir de 5 años. Incluyen bandas de agarre en el interior para un uso seguro y están hechas de espuma blanda.

Cámara Retro

Los pequeños podrán construir y reconstruir tres aparatos diferentes con el mismo conjunto de ladrillos del juguete LEGO® (una cámara, una videocámara y un televisor de juguete).



CRAK



UNIVERSITARIO PRESENTARÁ ANTE GARCILASO UN CUADRO CON HASTA CINCO SUPLENTE ESTA NOCHE EN EL MONUMENTAL

U CON BAJAS POR LESIONADOS Y SUSPENDIDOS

Quieren dormir punteros. Universitario de Deportes (4° con 11) tiene la posibilidad de tomar momentáneamente la punta del Clausura si hoy (8:30 P.M.) en el estadio Monumental ganan a Deportivo Garcilaso. Los cremas, que presentarán un once con varias bajas entre lesionados y suspendidos, son favoritos ante los cusqueños que vienen de perder de local ante Alianza Atlético.

En Ate tienen claro que, en esta jornada, si sacan adelante su partido, están ante una gran oportunidad de recortar distancia con los punteros del torneo, e incluso si se dan unos resultados y ellos golean, podrían terminar como únicos líderes por diferencia de goles. Fabián Bustos y sus asistentes no son amigos de las especulaciones y menos de usar la calculadora; sin embargo, dada la importancia de lo que se juegan en esta ocasión estarán atentos a lo que pase en otras canchas.

CON BAJAS. Para quedarse con la victoria, los merengues apelarán a un once que a principios de temporada nadie lo imaginaba. Con Sebastián Britos, Rodrigo Ureña y Edinson Flores recuperándose de lesiones y Aldo Corzo, Jorge Murrugarra, Alex Valera, Yuriel Celi y Aamet Calderón sancionados por intervenir en una gresca al finalizar el partido con Melgar en Arequipa, el DT estudiantil recurrirá a un cuadro de emergencia. Es que Valera fue sancionado 4 fechas, Murrugarra, Celi y Calderón 3 y Corzo 2.

Las bajas más sensibles de los merengues son sin duda la de Ureña que es el que aporta el equilibrio al cuadro y la de la dupla de ataque compuesta por Valera y el "Orejas" Flores. Para colmo de males, Murrugarra que era el indicado para reemplazar al chileno también está sancionado por lo que Horacio Calcaterra será el volante de marca, aunque lleve la número diez.

En la ofensiva, José Rivera será la referencia en ataque y lo acompañará Gabriel Costa que no está al cien por ciento físicamente, pero en los minutos que jugó aportó juego e incluso gol.

Castigaron a Valera, Celi, Corzo y Murrugarra por pelea ante Melgar. Gustavo Dulanto vuelve a la zaga

FIR
MA
DOS

“Perdimos la oportunidad de jugar contra los mejores equipos del mundo. Pero el hecho es que nunca podríamos haber ganado la Liga de Campeones

JOSÉ MOURINHO
Técnico del Fenerbahçe



“Cuando juegas por el Real Madrid no tienes límites, vamos a vivir noches increíbles

KYLIAN MBAPPE
Jugador de Real Madrid



“Antes de venir a España, le dije a mi agente y mi familia que esperaba marcar suficientes goles para poder jugar en el Atlético

ALEXANDER SORLOTH
Nuevo jugador del Atlético Madrid



“No soy mago, soy una persona que tiene una idea de trabajo y que trata de bajar una línea para que los jugadores la asimilen

MARCELO GALLARDO
Entrenador River Plate



BARCO ES CLAVE
PARA SOSO

“Pirata” y diez más

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensamart.pe

Le juega todas las fichas a su nueve. Pocos días necesitó Mariano Soso para darse cuenta de que uno de los problemas de Alianza Lima es la falta de gol. En su debut ante ADT, el técnico vio cómo los íntimos desperdiciaron hasta cuatro ocasiones claras para convertir y por eso ante Sporting Cristal le dará la responsabilidad de anotar a Hernán Barcos.

Para el DT, su compatriota es el más claro a la hora de la definición y ahí están sus números para respaldar-

ojo al
dato

Hoy por séptima fecha:
ADT vs Melgar (1:00 P.M.);
Vallejos vs S. Boys (3:15 P.M.). Ayer: A. Atlético 1-1
Cusco; C. Unidos 1-1 UTC.

lo. A pesar de sus 40 años, el “Pirata” lleva 15 tantos en 27 encuentros y va por su tercera temporada como máximo anotador de los victorianos.

Además, el entrenador tiene poco de donde escoger, las lesiones de Cecilio Waterman y Pablo Sabbag

y el poco tiempo que tiene en el equipo Matías Succar, prácticamente lo dejan solo con Barcos como garantía de gol.

El “Pirata”, que recientemente cumplió 20 años como futbolista profesional, no le huye a la responsabilidad y quiere celebrar regalándose un gol. “Voy por más, a seguir aprendiendo de este hermoso deporte”, señaló el veterano atacante que en 8 encuentros le anotó 3 veces a los cervancieros.

El partido entre Alianza Lima vs. Sporting Cristal se juega mañana a partir de las 8 de la noche en el Estadio Nacional.

ANTE ALIANZA PARA CRISTAL ES UN CLÁSICO

Para Guillermo Farré, técnico de Sporting Cristal, el choque ante Alianza Lima no es uno más. El DT cervencero sabe que es un clásico y como tal, espera que lo jueguen sus pupilos. “Sería muy necio decir que no

es un partido muy importante. No diría que es crucial porque aún queda camino por recorrer, pero sí es clave porque enfrentamos al puntero del torneo y es un espacio en el cual queremos estar. Sabemos todo lo que conlleva jugar esta clase de partidos por el entorno y el estado anímico” señaló el entrenador rimense.



LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso



EL “CHORRI” LA TIENE CLARA Y SE MANDA CONTRA “ALADINO”

Hola, hoolaa, hoolaaaaa mi gentita. Hoy vengo más embaldado que el “Chorri” para cantársela clarita a “Aladino” y todos los peloteros que paran rodeados de ‘ayayeros’ que solo les chupan la sangre y, cuando ya no figuran, los abandonan. El ex volante de la Blanquirroja no tuvo problemas en reconocer que estos alcahuetes le hacen creer al futbolista que es una figura con la intención que los lleven a todos lados y le paguen hasta los chicles. El rimense también pidió a los profesionales de la pelotita que se cuiden y no cometan excesos porque eso no lleva a nada. Veremos si el chato agarra esa flor. ¡UYUYUYUYUY!



La firme que no entiendo al hincha peruano. Todos estaban preocupados porque Renato Tapia no encontraba equipo, y ahora que el volante firmó por el Leganés de España salen con que es un cuadro chico. Aquí lo que tenemos que ver es que el seleccionado seguirá en una de las mejores ligas del mundo y enfrentará a Mbappé, Griezmann, Bellingham, Vinicius, Julián Álvarez y Lamine Yamal entre otras figuras mundiales. Eso está al alcance de pocos y deberíamos alegrarnos en vez de “maletear”. ¡OJITO, OJITO!

El atleta César Rodríguez, diploma olímpico en París 2024 por su cuarto puesto en marcha mixta junto a Kimberly García, se quedó con las ganas de reclamarle a la presidenta Dina Boluarte por no cumplir su promesa. La mandataria ofreció entregar un departamento a los medallistas en los Panamericanos de Chile 2023 y hasta ahora al marchista no le dieron ni un llavero por tremendo logro. Por eso el día de la premiación a Stefano Pischiera, el deportista quiso acercarse a la autoridad, pero la seguridad no lo dejó. ¡HUUUMMMMM!

La calma volvió al camarín poeta con la llegada de “Manzanita”. Dicen que la relación entre “Coné” y el plantel estaba rota. Solo algunos lo pasaban y el resto lo miraba de reojo porque gritaba mucho y veía fantasmas por todos lados. Incluso se le prendió a gente que a las justas habla y ni reclamaba a pesar de estar en la banca. Todo esto llegó a oídos de los dueños del club y decidieron regresarlo a Lima porque ese mal ambiente podía mandar al equipo a Segunda. Eso es todo por hoy, soy fuga, mañana vuelvo con más y mejor información. ¡CHAUUUUUUUU!



FIRMÓ POR DOS TEMPORADAS EN CUADRO ESPAÑOL

Tapia fichó por Leganés

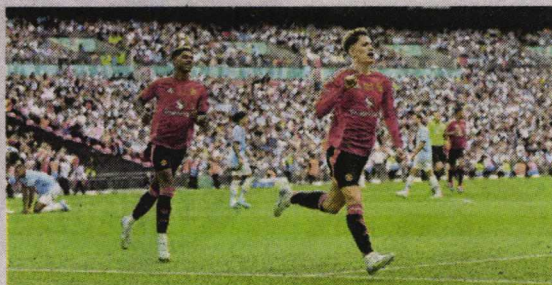
➔ **REDACCIÓN OJO**
redaccion@prensamart.pe

España, no apartes de mí este cáliz, parece decir Renato Tapia, quien seguirá jugando en LaLiga, tras ser presentado oficialmente en el Leganés, que vuelve a Primera División después de cuatro años.

El "Capitán Futuro" firmó por dos temporadas luego que quedó desvinculado del Celta de Vigo. El peruano fue recibido con el tradicional "callejón oscuro" de parte de sus nuevos compañeros y, de inmediato, realizó su primer entrenamiento con miras al debut de mañana ante Osasuna, donde usará

la camiseta "5". "Hola pepineros, ya estoy aquí", dijo Tapia en su video de presentación donde aparece leyendo "La fiesta del chivo" del escritor Mario Vargas Llosa.

PERUANOS CON SALADERA. A pesar del buen ingreso de Joao Grimaldo en Partizán (desde los 64'), su equipo quedó eliminado de la Europa League al igualar 2-2 con Lugano en Suiza (había perdido 1-0 en la ida). Ahora, el equipo del peruano luchará por un lugar en la Conference League, torneo donde Oliver Sonne y Alexander Callens también quedaron fuera. Silkeborg, de Sonne, cayó ante Gent en Bélgica, mientras que AEK, de Callens, no logró remontar la serie ante el Noah de Armenia.



HOY ANTE FULHAM

UNITED ROMPE FUEGOS EN LA PREMIER

Previo al inicio de una nueva temporada de la Premier League con el duelo de hoy entre Manchester United y Fulham (2:00 p.m./ESPN), los árbitros que dirigirán el torneo estarán obligados a decir de qué equipo son hinchas para evitar suspicacias a futuro.

La idea es que los jueces brinden todo tipo de información "que sea de interés específico" y allí entra el fanatismo que pudiera tener alguno por los clubes participantes.

Desde hoy corren las apuestas en Inglaterra: ¿Manchester City logrará el pentacampeonato? ¿Arsenal romperá la mala racha que mantiene desde la temporada 2003/04? ¿Liverpool será capaz de cortar el reinado del City? ¿Habrà una revelación como Leicester en la 2015/16? Sin duda, siempre la Premier es tan competitiva como sorpresiva.

■ Fue presentado leyendo el libro "La fiesta del chivo", de Vargas Llosa.



ojo al dato

El argentino Paulo Dybala es nuevo fichaje de Al-Qadisiya de Arabia Saudita y será compañero de André Carrillo.

CRACK **ojo**

**CON TODO
LO MEJOR DEL
DEPORTE**



16

OJO SHOW



■ No descarta trabajar con Sergio George

AFIRMA QUE SÍ LA CONOCEN EN EL EXTERIOR

Cielo celebra el éxito de Yahaira

Cielo Torres resaltó el avance artístico que está alcanzando Yahaira Plasencia en el extranjero, pese a las críticas que recibe.

"Siento que Yahaira está haciendo bastante en la música, tiene muchos pasos adelantados en un mercado internacional, lo he podido ver en persona, la gente sabe de ella, la considera y conocen que está en la salsa urbana, así que me alegra que una peruana se está abriendo camino fuera del país y eso es difícil", sostuvo Torres.

De otro lado, Cielo Torres no descarta la posibilidad de trabajar con Sergio George.

"Nos une una amistad, pero no estoy trabajando algo con él, pero si se da lo hacemos", acotó.



■ Comenta que en el mercado internacional saben que hace salsa urbana

EN CIRCO DE LAS ESTRELLAS

María Pía dirá 'oiga caballero'

María Pía Copello confirmó que hoy compartirá escenario, en el "Circo de las estrellas" con su compañero Carlos Vílchez.

"Voy por invitación de 'La Carlota', el circo tiene su magia. Hace trece años que no estoy bajo una carpa y voy feliz porque esta tarima tiene una magia especial", dijo la conductora de "Mande quien Mande".



DANIELA DARCOURT DANZA EN "ALMAMÍA". La salsera participa en esta obra, que narra la historia de seis hermanos, en el Teatro Segura este 20, 21, 27 y 28 de agosto. "Emocionada y feliz de volver con este espectáculo que ya llevo tatuado en mi piel", dijo Daniela.

Alejandra molesta con Magaly

AFIRMA QUE SU MATRIMONIO NO ESTÁ EN "PAUSA" Y YATIENE TODO LISTO

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensamart.pe

Alejandra Baigorria no soportó que Magaly Medina dejara enterver, en la edición de su programa del último miércoles, que había puesto en 'pausa' su boda con Said Palao, programada para el 2025, invitándola a que reflexione si su novio 'es el compañero con el que quiere estar' para toda la vida.

"Me voy a casar el próximo año, yo ya reservé todo lo que tenía que haber reservado: Local, iglesia, fotógrafo, video, violinistas, el coro, DJ; todo eso ya está reservado porque se reserva con un año de anticipación. Lo demás se ve en el camino porque todavía faltan varios meses. Entonces, mi boda no es que esté en pausa, es que eso se ve por tiempos. Magaly, siempre habla de mí porque no tiene 'ampays'. Como 'Peluchín' le ganó el 'ampay' de Cueva, que todo el mundo quiere ver. ¿A quién chanca? A la Baigorria. ¿Por qué? Porque le da la gana y se inventaron que mi matrimonio está en pausa", precisó molesta.

La 'gringa de Gamarra' también le respondió a "Peluchín" en sus redes sociales y reiteró que todo está cuadrado para su boda.

"Todo está okey, ya tenemos fecha, no hay nada de lo que se especula", comentó.



MAGALY MEDINA
CONDUCTORA



ojo al dato

Rubia reitera que tiene todo listo para darle el sí a su novio el próximo año, pues ya separó la iglesia, el DJ, local, violinistas, fotógrafo y el coro.



Estas malas lenguas llegan cargadas de hart "chimi chimi"... Desde Huamachuco nos cuentan que **CHRISTIAN DOMÍNGUEZ**

se esforzó al máximo para no tener contacto con **PAMELA FRANCO** y hasta pidió doble seguridad en donde se hospedó. Asuuu... Por cierto, **MAGALY MEDINA** destrozó en su programa a la Franco y la llamó 'trampa' y 'clandestina' por no respetar a la esposa de **CHRISTIAN CUEVA** y sus hijos, por todo el show que hizo al aparecer vestida de azul y alojarse en el hotel donde estaban los padres del popular "Aladino". Me muero...

NICOLA PORCELLA estuvo en el podcast "Yo la hice" de **MATÍAS BRIVIO** y vaciló a **RAFAEL CARDOZO** al contar que cada vez que viene a Lima le deja su 'propina' para que pague la luz y el agua. Qué buena... Nos vamos, volvemos mañana.



Greissy volvió al Perú y pide paz a Milena

AFIRMA QUE SIEMPRE SERÁN FAMILIA HASTA QUE SE VAYAN AL OTRO MUNDO

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensamart.pe

Greissy Ortega regresó ayer a Lima tras vivir dos años en los Estados Unidos y señaló que espera limar asperezas con su hermana Milena Zárate, pues serán familia hasta la muerte.

“Yo espero que podamos zanjar todo porque esto no nos beneficia a ninguna de las dos. Le pediría que pare la mano porque somos familia, así nos vayamos al otro mundo siempre seremos familia; somos hermanas y no nos podemos quitar la sangre”, señaló Greissy al pisar suelo peruano. Luego, añadió que no le guarda resentimiento a su hermana por todo lo que suele decir de ella.

“No le guardo resentimiento, eso jamás. El cariño siempre va a haber, se va a quedar ahí”, agregó Greissy.

Por su parte, Milena Zárate calificó a su hermana como mitómana, maquiavélica y manipuladora, que habría regresado al Perú porque se encontraría nuevamente enamorada y que estará pendiente del trato que le da a sus sobrinos.

“No la puedo recibir en mi casa, ella ha expuesto mi vida, es una persona mitómana, maquiavélica y manipuladora. A mí, mis sobrinos me adoran”, señaló Milena.

Luego, agregó: “No sería nada raro de que ande enrollada con un hombre, imagínate... se fue por un hombre y ahora viene por otro. No te pases, tienes tres hijos que alimentar. Ella no se da cuenta que aquí esos niños tienen derechos porque son peruanos, acá sí puedo hacer una denuncia, puedo velar por esos pequeños y que estén bien”, acotó.



MILENA ZÁRATE
CANTANTE

ojo al dato

Greissy estuvo dos años en Estados Unidos con sus tres hijos para reencontrarse con su esposo Italo Villaseca, pero la relación no funcionó

ESTRENA “EXXXOTICO”

Flavia lanza disco con su hermana

Flavia Laos acaba de estrenar su nuevo tema “Exxxotico”, que compuso con su hermana Kiara Laos. La letra de esta canción, grabada en español e inglés, está inspirada en un amor platónico que tiene lugar en un viaje a Europa.

Esta producción es la número 13 en la carrera musical de la influencer.



COLECCIONES A PEDIDO DE LOS FANÁTICOS VUELVE LA COLECCIÓN: BATIMÓVILES

UNA COLECCIÓN DE 8 RÉPLICAS INCREÍBLES
A ESCALA 1:32 DE LOS MEJORES AUTOS DE BATMAN

BATIMÓVIL + FASCÍCULO
S/39.⁹⁰

EDICIÓN ESPECIAL



2DA ENTREGA BATMAN
CLASSIC TV SERIES

METALS
DIE CAST



© & TM DC Comics y Warner Bros.
Entertainment Inc. WB SHIELD: TM & ©WBEI (S17)

¡HOY A LA VENTA!

NUEVA ENTREGA CADA JUEVES EN TU QUIOSCO FAVORITO

Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096. El precio será de S/39.90. Stock de 5,000 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido a nivel Nacional desde el 8 de agosto hasta el 03 de octubre de 2024. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816.

18

CASOS DEL CORAZÓN

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Alerta total. Hoy no tome riesgos no calculados en lo laboral. Es mejor caminar lento pero seguro. Así cerrará bien la jornada. Suerte.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Hace de todo para su imagen y creerse el dueño de la verdad. Debe intentar cambiar y respetar el punto de vista de los demás.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Las cosas no saldrán como esperaba en el trabajo. Debe analizar con mucho cuidado para encontrar el error. Trate de ser autocrítico.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Actúe con madurez. Debe dejar de lado las actitudes infantiles tanto en la vida personal como en la profesional. Cuide su salud.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Su estado de ánimo positivo será contagioso y atraerá a gente que creía distanciada tanto en el plano familiar como en el profesional.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Su actitud posesiva y prepotente genera conflictos de pareja. Debe intentar ser más cordial y dialogante si en verdad la ama y necesita.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Tras momentos difíciles las cuestiones financieras parecen estabilizarse. Deberá, sin embargo, mantenerse atento y no excederse en gastos.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Aspire a lo máximo en lo profesional y no se conforme con ser uno más del montón. Caso contrario se sentirá frustrado y de mal humor.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Es posible que sienta que todo se salió de control en el trabajo. Supere sus propios límites y todo resultará más fácil. Simplemente inténtelo.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
En el ámbito sentimental experimentará emociones placenteras, pasionales y románticas. Trate de no cohibirse para disfrutarlas.



AGUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Luego de algunas situaciones que se volvieron inmanejables en el trabajo logrará retomar el control. No vuelva a perderlo. Adelante.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
En ocasiones piensa que está avanzando muy rápido y piensa que otros no lo merecen. No retroceda nunca y no mire hacia atrás.



AMOR EN REDES

Escribir a: buzondelamor@prensamart.pe

MAGALY MORO
magalymoro@prensamart.pe

CABALLERO CONSERVADOR

Separado de 46 años busca una dama para iniciar una relación seria y basada en el respeto y la fidelidad.

913 285 076

EMPÁTICO Y AMOROSO

Soltero de 53 años, natural de Lima, desea contactarse con una dama que no tenga problemas ni emocionales ni financieras.

901 925 769

EDUCADO SERVICIAL

Muchacho de 28 años, detallista y fiel, ansía iniciar una relación amorosa con una mujer soltera y sin hijos, de 20 a 28 años.

948 797 411

DETALLISTA Y COMPLACIENTE

Trabajador responsable, respetuoso y de buenos sentimientos quiere conocer a una dama sincera, de cualquier edad.

victor.soltero72@gmail.com



Sueña que soy infiel y me hace la bronca

que la "traicionaba" con una rubia del trabajo. Yo ni siquiera tengo una compañera de cabello rubio.

Por más que le pido que no le preste tanta atención a sus sueños, solo me responde: "Si sueño eso debe ser por algo, ¿no tienes nada que contarme?". A Mariana la quiero mucho, pero no sé qué hacer en esta situación. ¿Qué me aconseja, doctora?

ojo al consejo

Estimado Daniel, es importante que hables con Mariana y le expreses cómo te están afectando sus episodios de celos,

sin minimizar sus sentimientos. Recuérdale que los sueños no reflejan la realidad, y que es fundamental que confíe en ti para que la relación funcione. Converse abiertamente sobre lo que les genera inseguridad como pareja. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



MI PAREJA ES MUY HABLADORA

Escucha activamente y muestra interés en lo que tu pareja dice, pero también establece momentos para expresar tus necesidades de calma. Practica la empatía y busca equilibrio entre el diálogo y el silencio.

¿DORMIR EN CAMAS SEPARADAS?

Puede ser una decisión saludable si ambos sienten que mejora la calidad del sueño. Establezcan momentos de cercanía antes de dormir o al despertar para mantener la relación fuerte y conectada. Dialóguenlo abiertamente.

JUGAR A LOS DESCONOCIDOS

Establezcan un escenario donde ambos fingen no conocerse, creando una historia que los excite a ambos. Acuerden de antemano las reglas, los límites y las palabras para que ambos se sientan seguros.



OJO | LIMA
VIERNES 16/08/2024

¿QUÉ SIGNIFICA?

INJURIA

Agravio, ultraje de obra o de palabra.

SINÓNIMOS: Ofensa, insulto, infamia.

ANTÓNIMOS: alabanza, loa.



PUPILETRAS

19

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N° 5485

	1	3	6			8	4	
				5	4			
	6	4	8		3			
9	3		5		1		2	
2		6				1		9
		8						
4	7				8	6		1
				2	5	3		8
3		5		1				

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5484

2	1	5	9	4	8	6	3	7
3	8	7	2	1	6	4	5	9
6	9	4	5	3	7	1	8	2
8	6	3	1	7	4	2	9	5
5	7	2	3	6	9	8	4	1
9	4	1	8	5	2	7	6	3
4	5	6	7	9	1	3	2	8
1	2	9	6	8	3	5	7	4
7	3	8	4	2	5	9	1	6

PUPILETRAS

COTREI SEDZLAGUNANOI VULAY
ATTVRYPVB CONURBACIONLVOL
RJUIBUTLAVHCORDILLERAGOZ
UJPNHAWAALMSSCETNENITNOC
DFUEFHMMEDLEDOZTLODFKRAP
AWQHEBNICPUEIGDLCENIZASZ
CHIDROGRAFI AVALIAQMAXJOJ
ONALPITLTAQUGCDNHRGOREDDG
BHIGHNEASORTNECIPEAOUACOL
MGJCFMZOGALÉIPIHCRALWLOA
EVCVIMESETADUTITALEABIC
SSRLCCRNOCARGIMDTÓDYSFI
ENCOMWCATMOSFERANLETPQA
DKSXDEPRESIONCPAIRBMPBUR
TTOJYDTRQCDUNACCAGONOBPA
AVCUENCADQLQUAOEROSIÓNXL

CLAVES DEL DÍA

TEMA: TÉRMINOS GEOGRÁFICOS

ACANTILADO
ALTIPLANO
ALUVIÓN
ARCHIPIÉLAGO
ÁRIDO
ATMÓSFERA
BAHÍA
CAUDAL
CENIZAS
CLIMA
CONURBACIÓN
CONTINENTE
CORDILLERA

COSTA
CUENCA
DEPRESIÓN
DESEMBOCADURA
DESIERTO
DUNA
EÓLICO
EPICENTRO
EROSIÓN
GLACIAR
HIDROGRAFÍA
HITO
IGNEAS

ISTMO
LADERA
LAGO
LAGUNA
LATITUD
LAVA
MEDITERRÁNEO
MESETA
MIGRACIÓN
OCÉANO
VALLE

SOLUCIÓN PUPILETRAS

E	H	A	N	D	P	A	N	C	H	B	J	C	S	Y	V	F	F	N	B	W	Y	
Z	I	D	A	B	U	T	W	A	R	C	H	V	B	W	J	A	T	Q	J	D		
I	N	Q	I	K	A	B	A	O	S	F	H	E	T	E	N	R	A	L	O	N		
I	J	C	N	I	R	I	U	I	T	M	I	F	Z	U	D	C	J	L	Z	M		
O	I	U	A	C	P	P	W	J	N	E	G	B	P	E	G	O	L	A	U	T		
L	U	E	I	Z	N	A	O	X	T	N	A	O	G	O	G	A	O	Y	L	J		
A	X	N	P	Y	B	W	F	O	W	R	E	N	M	N	O	F	O	L	I	X		
C	O	N	T	R	A	B	A	O	R	S	T	O	K	U	F	O	J	O	U	N	S	Z
A	V	V	C	N	G	L	S	A	N	A	N	Z	O	I	G	D	E	M	A	Q	S	
R	T	Q	Q	F	O	A	P	T	C	B	X	E	M	A	N	D	O	L	I	N	A	D
O	E	T	C	H	I	O	O	F	A	L	C	O	R	D	E	O	N	A	O	O		
B	O	V	P	A	N	U	O	F	A	F	X	O	O	G	H	O	I	L	O	I	V	
M	B	T	O	M	C	E	U	M	C	J	O	J	A	C	I	N	O	M	R	A	I	N
A	O	S	B	J	O	H	E	B	H	O	N	F	M	A	R	A	C	A	S	J	A	R
T	E	E	Y	L	V	R	O	D	N	J	Z	Z	B	E	A	T	E	R	I	A	N	U
X	M	U	Z	O	V	T	S	A	L	E	U	N	A	T	S	A	O	F	C	M	I	V



Director
periodístico:
Carlos Espinoza
Olcay

www.ojo.pe
Publicación de Prensma S.A.C.

prenSmart

Contenidos elaborados por
PRENSMA S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Aráoz N° 171-
cuarto piso, Santa Catalina,
La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son
responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú N° 95-0774.
Redacción: 061-631-1111 anexo 1222.
redaccion@grupoprensa.pe
Publicidad: 708-9999
fonosavisos@suscripcionesintegrates.com.pe
Impreso en los talleres gráficos de Empresa
Editora El Comercio S.A.: Jr. Paracas N° 530,
Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR



¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios: **OJO** **C**

ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

ATE CALLAO	Jr. Los Aymaras 221 - Salamanca. Av. Bocanegra Mz 6 Lote 41 Urb. Los Jazmines 1ra. Etapa.	4342356 / 992436369 999223232
CHORRILLOS BREÑA	Av. Alejandro Iglesias 472. Jr. Jorge Chavez 346.	945677497 Tlf: 984257202 / WSP: 926061745
JESUS MARÍA	Jr. Huáscar 1306 - 1308 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba).	654-3612 / WSP: 947301925
JESUS MARÍA	EDIFICIO LAS ORQUIDEAS 111 - Urb. Residencial SAN FELIPE.	997494500 / 998190973
LA MOLINA	Av. La Molina 2830 INTERIOR B-19 C.C. MOLICENTRO.	998338359 / 998338315 / 368-2289 / 368-0502
LA MOLINA	Av. Flora Tristán 946.	2653553 / 992275569 / 991013939
LA VICTORIA LA VICTORIA	Av. Aviación 1155. Av. Nicolás Arriola 898 INT 3 (dentro del terminal Transportes Cromotex) Urb. Santa Catalina.	994032691 998733552
LIMA	Av. Oscar R. Benavides 1623.	425-5015 / 337-0083 / 998037246 / 998037245
LINCE LINCE LINCE	Jr. Mateo Pumacahua N° 2541. Calle Risco Nro. 278 INT. 102. Av. Arenales 1827.	471-4355 993783046 415-3213 / 953790024
MIRAFLORES	Luis Arias Scheriber 148 AURORA, Miraflores OF. 202.	2664042
MIRAFLORES	Cal. Alcantares Nro. 267 INT. 206.	997897058
PUNTE PIEDRA	Av. Buenos Aires 246.	548-8010 / 960548178
S.M. DE PORRES	Av. Gerardo Unger 4321 SMP.	955573812
S.M. DE PORRES	Av. Tomás Valle con Av. Universitaria.	531-7624 / 968663174
SANTA ANITA	Cal. Los Flamencos Nro. 110A INT. 2.	937012533 / 998283622
SURCO	Pi. Yanacocha Nro. 171 Dpto. 401 Urb. Tambo de Monterrico.	715-1110 / 715-0589
SURCO	Av. Primavera 120a OF. 213 Chacarilla del Estanque Surco.	2195343 / WSP: 987947143

PRENSMA NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.

AMOR CON AMOR SE PAGA.

ARTES

cataujo@hotmail.com / N° 6349



COMER
para **VIVIR**

Magíster en Ciencias Básicas
Médicas con Mención en Bioquímica

¿LA DIETA KETO SIRVE PARA PERDER PESO?

➔ Los regímenes alimenticios restrictivos en nutrientes y sin balance, como la dieta Keto, pueden promover la pérdida de peso a corto plazo, no obstante, también se pueden generar problemas de salud y efectos adversos a mediano y largo plazo. Por ello, la dieta keto no debería ser la primera elección para perder peso.

➔ Este tipo de alimentación puede producir náuseas, vómitos, letargo mental y físico, hipoglicemia, desvanecimiento y sensación de falta de energía. A mediano y largo plazo genera problemas más serios como hígado graso, elevación de grasas en la sangre, placa en las arterias, alteraciones en el desarrollo y crecimiento, entre otros.

➔ Por otro lado, hay nutricionistas que aplican la dieta keto como tratamiento para perder peso y puede ser ejecutada solo si el paciente cumple los criterios que amerite. En caso de realizarla es obligatorio que sea bajo la supervisión de un profesional de la salud.

 @sarabusabbah
 @SaraAbuSabbah
 941273375
 @fluyefibra
 @elarandano_oficial

www.saraabusabbah.com

